

20-26 aprel 2023-cü il

## Ş.Əlirzayeva: "Həyat tərzini dəyişmək şəkərli diabetdən qorunmanın ən effektiv yoludur"

Şəkərli diabet bütün dünyada global problemdir. Beynəlxalq Diabet Federasiyasının məlumatına görə, bu gün təxminən 537 milyon insan şəkərli diabetdən əziyyət çəkir ki, bu da planetin ümumi əhalisinin 6,028%-ni təşkil edir. Hər il şəkərli diabetə düçar olma halları artır. Vəziyyət eyni sürətlə inkişaf etməyə davam edərsə, 2025-ci ilə qədər şəkərli diabet xəstələrinin sayı 2 dəfə artacaq. Ölüm səbəbinə görə dünyada şəkərli diabet xəstəliyi kardioloji və onkoloji xəstəliklərdən sonra üçüncü yeri tutur.

Bu xəstəlik barədə söhbət etmək üçün Mərkəzi Gömrük Hospitalının endokrinoloqu Şəbnəm Əlirzayevaya müraciət etdik.

**- Şəbnəm həkim, şəkərli diabet nədir? Azərbaycanda bu xəstəliklə bağlı vəziyyət necədir?**

- Şəkərli diabet orqanizm tərəfindən yaradılan insulinin kifayət qədər olmaması və ya onun təsir effektinin pozulması nəticəsində meydana çıxan, qanda şəkərin yüksəlməsi ilə xarakterizə olunan xroniki endokrin xəstəlikdir. Bu xəstəliyin əsas xüsusiyyətlərindən biri odur ki, erkən mərhələdə özünü göstərmir, orqanizmdə gizli gedir. Onu adətən laborator müayinələr vasitəsilə müəyyən edirlər.

Şəkərli diabet bütün dünyada mühüm tibbi, iqtisadi və sosial problem sayılır. Beynəlxalq Diabet Federasiyasının proqnozuna görə, 2045-ci ilə bu xəstələrin sayında 783 milyona qədər artım gözlənilir. Statistik məlumatlara görə, Azərbaycanda da diabet xəstələrinin sayında artım müşahidə olunur.

**- Prediabet barədə nə deyə bilərsiniz? Bu mərhələdən sonra mütləq şəkərli diabet aşkar olunurmu?**

- Prediabet sağlam orqanizm və diabet arasında bir sərhəddir. Prediabet aşkarlanan insanlar 2-ci tip şəkərli diabet riski altındadırlar. Bu prediabetik vəziyyət təhlükəli olmasına baxmayaraq, tamamilə müalicə edilə bilər. Elmi tədqiqatlar göstərir ki, xroniki ağırlaşmalar diabetdən əvvəlki mərhələdə artıq inkişaf etməyə başlayır. Diabet diaqnozu qoyulduğu zaman orqan zədəsi artıq mövcuddur və qarşısını almaq mümkün deyil.

Buna görə də xəstəliyin vaxtında aşkarlanması vacibdir. Prediabet, 1-ci və 2-ci tip şəkərli diabetin diaqnozu klinik simptomların, xəstə haqqında toplanmış anamnezin və laborator müayinələrin nəticələri əsasında qoyulur.

**- Şəkərli diabetə hansı yaşlarda daha çox rast gəlinir?**



- Çox təəssüf ki, hazırda diabet yaşı cavanlaşıb. Əgər əvvəllər diabet 50-60 yaşda yaranırdısa, indi 25-30 yaşda da yaranır. Diabet artıq çəki və piylənmə ilə birgə müşahidə olunur və bu vəziyyət son zamanlar çox geniş yayılıb. 20-25 yaşda 2-3-cü dərəcəli piylənməsi olan şəxslərə çox vaxt şəkərli diabet diaqnozu qoyulur və onlarda müalicəyə ehtiyac yaranır.

Çox təəssüf ki, hazırda uşaqlar arasında da diabet yayılıb. Dünyada 1-ci tip diaqnozlu uşaq və yeniyetmə pasiyentlərin sayı 1,2 milyondan artıqdır. Birinci tip şəkərli diabet yeniyetmələr arasında daha çox rast gəlinir. Əksər hallarda körpə uşaqlarda şəkər xəstəliyinin ola biləcəyini düşünmürlər, lakin bu, belə deyil. Uşaqlar arasında şəkər xəstəliyi daha çox yeniyetməlik dövründə yaransa da, körpəlik çağında da bu xəstəlik müşahidə olunur. Son illərdə kiçik yaşlı uşaqlarda diabetin ən çox 3 dövrdə (2-4, 6-8 və 10-12 yaşlarda) yaranması qeyd olunur.

**- Şəbnəm həkim, çox vaxt hamiləlik dövründə qanda şəkərin miqdarı yüksəlir. Bu, nədən baş verir və bu, şəkərli diabetin başlanğıcıdır mı?**

- Hamiləlik zamanı qanda şəkərin yüksəlməsi maddələr mübadiləsinin pozulması ilə əlaqədardır. Gələcək anaların orta hesabla 7%-i (1%-dən 20%-ə qədər) bu problemlə üzləşir. Əksəriyyətində doğuşdan sonra bu patologiya izsiz keçib gedir, amma 10-15%-ində 2-ci tip şəkərli diabetə keçir. Bunun qarşısını almaq üçün hamiləliyin ilk günlərindən sağlam qidalanmaq, fiziki aktivliyi qorumaq lazımdır.

**- Şəkər xəstəliyinin geniş yayılmasının əsas səbəbləri hansılardır?**

- Son zamanlar sürətlə artan və genetik ötürülən şəkər xəstəliyinin əsl səbəbi azhərəkətli həyat tərzini və düzgün olmayan qidalanmadır. Düzgün olmayan qidalanmaya qanda şəkəri sürətlə yüksəldən qidaların (şəkərli qazlı

içkilər, hazır meyvə suları, ağ un, ağ çörək, ağ düyü), qırmızı və işlənmiş ətlərin (kolbasa, sosiska), doymuş trans yağların, paketlenmiş qidaların istifadəsi aiddir. Aparılan araşdırmalara görə, bunların günlük rasionda çox sıx istifadəsi tip 2 şəkərli diabet riskini 70% artırır.

**- Hansı qidalar qanda şəkəri artırır?**

- Qanda şəkəri sürətlə yüksəldən karbohidratlı qidalara - şəkər, bal, mürəbbə, cəm, marmelad, şəkərli sular, şokolad, dondurma, şirniyyatlar, şərbətlər, undan hazırlanmış çörək, lavaş, əriştə, makaron, düyü aiddir. Bundan başqa, gündəlik olaraq uşaqlara alınan hazır paketlenmiş şirniyyatlar, çipsi kimi atışdırılmalıq qidaların tərkibində olan ziyanlı, doymuş və trans yağlar qandakı xolesterin səviyyəsini artırır, yüksək xolesterin şəkər xəstəliyi üçün önəmli risk faktoru yaradır. Həmçinin bu qidaların və şirin qazlı içkilərin qəbulu mədəaltı vəz tərəfindən insulin sekresiyasını artırır, bu da insulin dirəncini artırmaqla şəkərli diabetin yaranmasına təkan verir.

**- Şəkərli diabetdən qorunmaq, qanda şəkərin qalxmaması üçün nə etmək lazımdır?**

- Tədqiqatlar da göstərir ki, həyat tərzini dəyişmək şəkərli diabetdən qorunmanın ən effektiv yoludur. Bunun üçün rafinə olunmuş karbohidratlardan və şəkərdən imtina etmək, mütəmadi olaraq idmanla məşğul olmaq, çəkini optimal normada saxlamaq, su qəbulunu artırmaq, streslərdən uzaq olmaq, siqaret çəkməkdən və spirtli içkilərdən imtina etmək məsləhət görülür. Qidalanmanın əsas hissəsini tərəvəz, meyvə, yarmalar (qarabaşaq, yulaf yarması və s.), yağlılığı aşağı olan süd məhsulları, yağı az olan ət, balıq, toyuq təşkil etməlidir. Gün ərzində qidaları az-az və tez-tez (5 dəfə) qəbul etmək məsləhətdir. Özünüzdə susuzluq, ağızda quruluq, heç bir səbəb olmadan arıqlama, zəiflik, dəridə qaşınma əlamətləri hiss etdikdə mütləq diabet profilli laborator müayinədən keçməlisiniz. Əgər sizdə şəkər aşkar edilərsə, mütləq keçmiş həyat tərzinizi yenidən nəzərdən keçirin - özünüz üçün düzgün həyat tərzini müəyyənləşdirin. Bu, şəkəri normal səviyyəyə qaytarmaq və diabetin qarşısını almağın yeganə yoludur.

**Müsaibəni apardı:**  
Mərkəzi Gömrük  
Hospitalının PR mütəxəssisi  
Diləra Zamanova